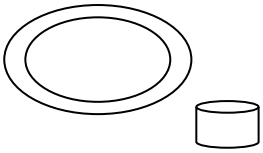
Timbale de mousse de légumes ou poisson

mn réalisation – mn cuisson

Mousse de chou-fleur + 6 belles carottes + huile Isio 4 + cerfeuil
8 brins de ciboulette

* Laver, éplucher et détailler en fines rondelles (à la mandoline) les carottes et les cuire vapeur avec 1CS d'huile (pr le brillant) 10mn. Laisser refroidir.
** Mousse de légumes : Cuire TM21 : carottes et haricots verts + 1 gousse d'ail.* ***Conserver 1 gobelet d'eau de cuisson.*** *Cuire chou-fleur vapeur.*
** Préparer la mousse page 52 de Cuisine Saine.*
* Huiler l'intérieur du cercle (ou filmer de scello-frais un verre), dans l'assiette, placer le cercle et tapisser les parois de rondelles de carottes. Réserver les rondelles restantes dans une boîte plastique hermétique au réfrigérateur.
* Verser la terrine de légumes aux 3 couleurs sur 4 à 5cm de haut et réfrigérer pendant 3 à 4h (selon mousse).
* Démouler et sur le dessus, disposer, légèrement superposées, les rondelles de carottes de manière à former des pétales de fleurs. Placer, une tête de cerfeuil au centre + 2 brins ciboulette en croisé et, selon plat, une noix de mayonnaise, **1CS de jus de persil** ou de coulis de tomates fraîches à l'huile d'olive.



Jus de persil

mn réalisation – mn cuisson – 4 personnes

* Porter de l'eau à ébullition dans une casserole, la saler, puis plonger les 2 bottes de pluches de persil, les cuire 3mn, les rafraîchir ensuite dans de l'eau bien froide, puis les égoutter dans une passoire sans les presser.

* Les mettre dans le bol avec 3CS d'eau froide, placer le panier ensaché, mixer afin d'obtenir un coulis onctueux, le détendre si nécessaire avec un peu plus d'eau. Débarrasser ensuite ce coulis de persil dans une casserole et le chauffer sur feu doux. Autre RCT sous Astuces.

created by free version of DocuFreezer